

Qué hacer si existe la posibilidad de que haya estado en contacto con alguien que tiene COVID-19

Resumen de los cambios del 26 de enero de 2022

- Se actualizaron las pautas acerca de la cuarentena a fin de adaptarlas a las [pautas sobre el aislamiento y la cuarentena de los CDC](#) (por su sigla en inglés, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) para la población en general.
- Pautas actualizadas acerca de la cuarentena para [entornos con alta congregación de personas](#).

Introducción

Si estuvo o piensa que ha estado expuesto a la COVID-19, puede ayudar a prevenir la propagación del virus a otras personas de su hogar y de su comunidad. Siga las pautas a continuación. Tenga en cuenta las pautas adicionales para entornos específicos aquí:

- Los estudiantes y el personal de las escuelas primarias y secundarias deben seguir los [requisitos de estas instituciones](#).
- Las personas que se alojen o trabajen en un centro de salud deben seguir las pautas de la [guía provisional para el manejo del personal del cuidado de la salud con infección por SARS-CoV-2 o exposición al SARS-CoV-2](#) (solo en inglés) y las [recomendaciones provisionales de prevención y control de infecciones para el personal del cuidado de la salud durante la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\) de los CDC](#) (solo en inglés).
- Si trabaja o se aloja en un centro penitenciario o de detención, un refugio para personas sin hogar o una vivienda de transición, siga las pautas que se incluyen en la sección [Información para las personas que se alojan o trabajan en determinados sitios con muchas personas](#).

Las jurisdicciones locales de salud pueden usar su criterio en función de consideraciones tales como el control de brotes y las medidas preventivas aplicadas, a fin de moderar o expandir estas recomendaciones.

Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

No es necesario que haga cuarentena si cumple con lo siguiente:

- Está [al día](#) con sus vacunas de COVID-19, incluidos los refuerzos y las dosis adicionales, según su edad y estado de salud.
 - Si completó la serie primaria y aún no es elegible para aplicarse el refuerzo, debe haber recibido la última dosis de la serie primaria al menos 2 semanas antes de la fecha de exposición a la persona que tiene COVID-19 para no tener que hacer cuarentena.
- Dio positivo para COVID-19 en una [prueba viral](#) en los 90 días anteriores y se recuperó.

Si bien no es necesario que haga cuarentena, debe tomar las siguientes medidas:

- Hágase una prueba de COVID-19 al menos cinco días después de su último contacto cercano con una persona con COVID-19. Si el resultado es positivo, siga las pautas de la página [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 \(wa.gov\)](#).
 - Si dio positivo para COVID-19 en una [prueba viral](#) en los 90 días anteriores y se recuperó, hágase la prueba de antígenos (y no una prueba de PCR) al menos cinco días después de la fecha de su último contacto con la persona con COVID-19.
- Use una [mascarilla a su medida](#) cuando esté con otras personas en su casa y en público durante los siguientes 10 días después del último contacto cercano con la persona con COVID-19 y siga usando una mascarilla aunque tenga un resultado negativo en la prueba de COVID-19 el quinto día.
- Preste atención a posibles síntomas durante 10 días después de su último contacto cercano con la persona con COVID-19.
- Si presenta algún síntoma, [hágase la prueba](#) y siga los pasos indicados en la página [Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#)

Debe hacer cuarentena **en casa** si cumple con lo siguiente:

- no está vacunado o no ha completado la serie primaria de la vacuna contra la COVID-19; O
- no está [al día](#) con sus vacunas de COVID-19, incluidos los refuerzos y las dosis adicionales, según su edad y estado de salud.

Además de hacer cuarentena en su casa, debe hacer lo siguiente:

- Hágase una [prueba viral](#) de COVID-19 al menos cinco días después de su último contacto cercano con la persona con COVID-19. Si el resultado es positivo, siga las pautas de la página [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 \(wa.gov\)](#).
- Preste atención a posibles síntomas durante 10 días después de su último contacto.
 - Si presenta algún [síntoma de COVID-19](#), aislase [hágase la prueba](#) y siga los pasos indicados en la página [Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?](#)

¿Por cuánto tiempo debería hacer cuarentena?

En caso de **poder** usar una mascarilla a su medida cuando esté con otras personas en casa y en público:

Si puede usar una [mascarilla a su medida](#), debe realizar cuarentena en su casa durante **cinco días** después del último contacto con la persona con COVID-19, seguido de un uso constante de la mascarilla cuando esté cerca de otras personas en casa o en público **durante otros cinco días** (hasta el día 10). Durante la cuarentena, use una mascarilla a su medida cuando esté con otras personas en casa, de ser posible. El uso constante de una mascarilla significa usar una mascarilla a su medida siempre que esté cerca de otras personas dentro o fuera de su casa y no realizar cerca de ellas actividades en las cuales no se pueda usar una mascarilla, como dormir, comer o nadar. Durante los cinco días de uso adicional de mascarilla no se podrán utilizar alternativas a esta (por ejemplo, un protector facial con tela en la parte inferior) como sustitutos.

- Si el resultado de su prueba es negativo o no puede hacerse la prueba al menos cinco días después de la fecha del último contacto con la persona con COVID-19, puede abandonar la cuarentena siempre y cuando no tenga síntomas pero siga usando una mascarilla a su medida cuando esté con otras personas en casa y en público hasta el día 10.

- No [viaje](#) durante el período de cuarentena de cinco días. Hágase la prueba al menos cinco días después del último contacto cercano y asegúrese de que el resultado sea negativo y de que no aparezcan síntomas antes de viajar. Si no se hace la prueba, retrase el viaje hasta 10 días a partir del último contacto cercano con una persona con COVID-19. Si tiene que viajar antes de que se completen los 10 días, use una mascarilla a su medida cuando esté cerca de otras personas todo el tiempo que dure el viaje, hasta que se cumplan los 10 días. Si no puede usar una mascarilla, no debe viajar durante los 10 días.
- No vaya a lugares donde no pueda usar mascarilla, como restaurantes y algunos gimnasios, y evite comer cerca de otras personas en casa y en el trabajo hasta que hayan pasado los 10 días después del último contacto con una persona con COVID-19.
- Si es posible, manténgase alejado de las personas con quienes convive, en especial, de aquellas que tienen [mayor riesgo](#) de presentar un cuadro grave de COVID-19, así como de otros fuera de su casa durante los 10 días completos a partir del último contacto cercano con la persona con COVID-19.
- Durante al menos 10 días a partir de la fecha de exposición a una persona con COVID-19, evite el contacto con personas [inmunodeprimidas o que tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) y no acuda a centros de atención médica (incluidas las residencias para la tercera edad) ni a otros entornos de mayor riesgo.
- Las personas que trabajan en lugares concurridos en los que no es posible el distanciamiento físico debido a la naturaleza del trabajo (p. ej., depósitos, fábricas e instalaciones de envasado de alimentos y procesamiento de carne) deben hacer cuarentena (mantenerse alejados) del trabajo durante 10 días después del último contacto con la persona con COVID-19, pero pueden seguir las pautas de cuarentena en el hogar acortada detalladas anteriormente si pueden usar una [mascarilla a su medida](#).
- Las personas que residen en viviendas de trabajadores temporales deben hacer cuarentena durante 10 días a partir del último contacto con la persona con COVID-19.
- Las personas que permanezcan o trabajen en entornos marítimos comerciales (por ejemplo, buques de pesca comercial, buques de carga y cruceros) deben permanecer en cuarentena durante 10 días después del último contacto con la persona con COVID-19. Consulte las [pautas de los CDC](#) para obtener información sobre cómo proceder con la cuarentena laboral en estos entornos.

En caso de [no poder](#) usar una mascarilla a su medida cuando esté con otras personas en casa y en público:

Si no puede usar una [mascarilla a su medida](#), debe realizar cuarentena en su casa durante **10 días** después del último contacto con la persona con COVID-19. No viaje durante los 10 días de cuarentena.

Información para las personas que se alojan o trabajan en determinados entornos con muchas personas:

Las personas que se alojan o trabajan en centros penitenciarios, centros de detención, refugios para personas sin hogar y viviendas de transición deben realizar la cuarentena independientemente de si recibieron la primera serie de vacunas o la vacuna de refuerzo o si se recuperaron de una infección por COVID-19 en los últimos 90 días.

- Las personas que se alojen en estos entornos deben hacer cuarentena durante 10 días a partir del último contacto con la persona con COVID-19 y deben realizarse la prueba al menos cinco días después del último contacto con la persona con COVID-19.
- Las personas que trabajan pero que no viven en estos entornos no deben ir a su lugar de trabajo durante los 10 días posteriores al último contacto con una persona con COVID-19, pero pueden

seguir las pautas de cuarentena en el hogar mencionadas anteriormente en función de si pueden o no usar una [mascarilla a su medida](#).

Durante los períodos de escasez crítica de personal, los centros penitenciarios, los centros de detención, los refugios para personas sin hogar y las viviendas de transición pueden considerar la posibilidad de acortar el período de cuarentena del personal a fin de garantizar la continuidad de las operaciones. La decisión de acortar la cuarentena en estos entornos debe tomarse tras consultarla con la jurisdicción local de salud.

¿Cómo me expuse a la COVID-19?

El virus que produce la COVID-19 se propaga con más frecuencia entre personas que están en contacto cercano entre sí (dentro de los 6 pies [2 metros] aproximadamente). Las personas con COVID-19 pueden contagiarles el virus a otras personas desde dos días antes de presentar los síntomas (o dos días antes de la fecha de su prueba con resultado positivo si no tienen síntomas) hasta 10 días después de presentar los síntomas (o 10 días después de la fecha de su prueba con resultado positivo si no tienen síntomas).

Si una persona con COVID-19 está aislada durante 5 días, seguidos de 5 días de uso constante de mascarilla fuera del aislamiento porque sus síntomas mejoraron o desaparecieron el día 5, las personas que estuvieron expuestas al caso los días 6 a 10 no se consideran contactos cercanos siempre que el caso use una [mascarilla a su medida](#). Si el caso no usa una mascarilla a su medida, las personas que estuvieron expuestas a este en los días 6 a 10 se consideran contactos cercanos.

Generalmente, ser contacto cercano implica que usted haya estado a menos de 6 pies (2 metros) de distancia de alguien con COVID-19 por al menos 15 minutos en total o más en un período de 24 horas. Algunas personas contraen la enfermedad sin saber en qué momento estuvieron expuestas. Si una persona con COVID-19 les informa a los funcionarios de salud pública que recientemente estuvo en contacto con usted, es posible que reciba una comunicación para [participar en una entrevista sobre salud pública](#).

¿Cómo calculo mi período de cuarentena?

La fecha de la exposición a la persona con COVID-19 durante el período de contagio es el día 0. El día 1 es el primer día completo después del último contacto con la persona con COVID-19.

Qué debe hacer durante la cuarentena

- **Controle sus síntomas.** Busque asistencia médica de inmediato si empeoran. Si tiene una emergencia médica y debe llamar al 911, infórmele al personal que lo atienda que tiene síntomas de COVID-19. Si es posible, colóquese un tapabocas antes de que lleguen los servicios de emergencia.
- **Manténgase alejado de otras personas**, incluidos los miembros del hogar y las mascotas, en la medida de lo posible. Quédese en una habitación separada y, si es posible, utilice un baño separado. Si tiene que cuidar a un animal o familiar, use un tapabocas y lávese las manos antes y después de interactuar con él. Encontrará más información sobre [la COVID-19 y los animales](#) en el sitio enlazado.
- **Use una [mascarilla a su medida](#)** cuando esté cerca de otras personas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede utilizar una mascarilla a su medida, las demás personas de su hogar no deben permanecer en la misma habitación que usted, o bien, deben usar una mascarilla a medida o una mascarilla respiradora si lo hacen.
- **Tome medidas para [mejorar la ventilación en su casa](#)**, si es posible.

- **No comparta sus artículos personales con nadie**, lo que incluye platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con las personas o mascotas de su hogar.

Participe en una entrevista de salud pública

Si una persona con COVID-19 les informa a los funcionarios de salud pública que recientemente estuvo en contacto con usted, es posible que alguien de salud pública se comunique con usted por mensaje de texto o llamada telefónica. Un entrevistador le explicará qué se debe hacer y qué ayuda se encuentra disponible. El entrevistador no le dirá quién le dio su nombre. Si más adelante se enferma, le pedirá los nombres y la información de contacto de las personas con las que tuvo contacto cercano recientemente para notificarles sobre la exposición. No compartirá su nombre con sus contactos cercanos.

Estuve en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19 y ahora estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Si estuvo expuesto a la COVID-19 y presenta [síntomas](#) (aunque sean leves), debe permanecer en casa y alejado de los demás y realizarse una [prueba viral](#) de COVID-19, independientemente del estado de vacunación. Comuníquese con su proveedor de atención médica para realizarse una prueba. Cuénteles que estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y ahora está enfermo.

- Si la prueba de antígenos es negativa, el médico puede recomendar una prueba de confirmación.
- Si utiliza una [prueba casera](#), siga las instrucciones de su producto de prueba casera.

Utilice una [mascarilla a su medida](#) si debe estar cerca de otras personas dentro o fuera de su casa. Otras personas que no vivan en su casa deben usar una mascarilla o una mascarilla respiradora si usted debe estar cerca de ellas. Si sus síntomas empeoran o presenta nuevos síntomas, consulte a su proveedor de atención médica.

Si alguien no tiene un proveedor de atención médica: Muchos lugares ofrecen pruebas gratuitas o de bajo costo, independientemente del estatus migratorio. Consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas del Departamento de Salud](#) o llame a la [línea directa de información sobre la COVID-19 del estado de WA](#). Marque 1-800-525-0127 y, luego, oprima #. Se ofrece asistencia lingüística.

Si es contacto cercano y presenta síntomas, hágase la prueba correspondiente y siga las pautas apropiadas:

Resultado de la prueba tras el inicio de los síntomas	El contacto cercano:	El contacto cercano:
	<ul style="list-style-type: none"> • Está al día con sus vacunas de COVID-19, incluidos los refuerzos y las dosis adicionales, según su edad y estado de salud. • Dio positivo para COVID-19 en una prueba viral en los 90 días anteriores y se recuperó. 	<ul style="list-style-type: none"> • No está vacunado o no ha completado la serie primaria de la vacuna. • No está al día con sus vacunas de COVID-19, incluidos los refuerzos y las dosis adicionales, según su edad y estado de salud.
Resultado positivo o no se realizó la prueba	Siga las pautas de la página Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 (wa.gov) . Si no se realizó la prueba, siga las mismas pautas de aislamiento y uso de mascarilla que las personas que obtuvieron un resultado positivo.	Siga las pautas de la página Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 (wa.gov) . Si no se realizó la prueba, siga las mismas pautas de aislamiento y uso de mascarilla que las personas que obtuvieron un resultado positivo.

Resultado negativo	<p>Quédese en casa hasta que:</p> <ul style="list-style-type: none"> no haya tenido fiebre en las últimas 24 horas sin usar medicamentos; Y los síntomas hayan mejorado significativamente. <p>Retome las pautas anteriores sobre el uso de mascarilla, realización de pruebas y realización de cuarentena si se aloja o trabaja en un entorno con muchas personas (consulte la sección Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?).</p>	<p>Vuelva a hacer cuarentena (consulte la sección Tuve contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19, pero no estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?).</p>
---------------------------	---	--

¿Cuál es la diferencia entre el aislamiento y la cuarentena?

- Las personas deben **aislarse** cuando tienen síntomas de COVID-19, cuando están esperando los resultados de la prueba o si dieron positivo en la prueba de esta enfermedad. El aislamiento implica quedarse en casa y alejado de los demás (incluso de los miembros del hogar) durante el [período](#) recomendado para evitar la propagación de la enfermedad.
- Se debe hacer **cuarentena** si estuvo expuesto a la COVID-19. Esto implica quedarse en casa y lejos de los demás durante el [período](#) recomendado en caso de que se haya contagiado y pueda contagiar a otras personas. La cuarentena se convierte en aislamiento si después da positivo en la prueba de COVID-19 o presenta síntomas de esta enfermedad.

Más información y recursos sobre la COVID-19

Manténgase actualizado sobre la [situación actual de la COVID-19 en Washington](#), [las proclamaciones del gobernador Inslee](#), [los síntomas](#) (solo en inglés), [cómo se propaga](#) (solo en inglés) y [cómo y cuándo deben hacerse pruebas las personas](#) (solo en inglés). Para obtener más información, visite nuestra página de [preguntas frecuentes](#) (solo en inglés).

La raza, etnia o nacionalidad de una persona no implica un mayor riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, hay datos que revelan que las comunidades de color se ven afectadas por la COVID-19 de forma desproporcionada. Esto se debe a los efectos del racismo y, en especial, al racismo estructural, que deja a algunos grupos con menos oportunidades de protegerse y proteger a sus comunidades. [Los estigmas no contribuyen a combatir la enfermedad](#) (solo en inglés). Comparta solo información precisa para evitar que se propaguen rumores y desinformación.

- [Brote del nuevo coronavirus de 2019 \(COVID-19\) del Departamento de Salud del Estado de Washington](#) (solo en inglés)
- [Respuesta del estado de Washington ante el coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Encuentre su departamento o distrito de salud local](#) (solo en inglés)
- [Información sobre el coronavirus \(COVID-19\) de los CDC](#)
- [Recursos para reducir los estigmas](#) (solo en inglés)

¿Tiene alguna otra pregunta sobre la COVID-19? Llame a nuestra línea directa al **1-800-525-0127**, de lunes a viernes, de 6 a. m. a 10 p. m. ¿Tiene más preguntas? Llame a nuestra línea directa de información sobre la COVID-19 al 1-800-525-0127 los lunes, de 6 a. m. a 10 p. m.; y de martes a domingo y días festivos estatales, de 6 a. m. a 6 p. m. Para obtener servicios de interpretación, presione # cuando

lo atiendan y diga su idioma. Si tiene preguntas relacionadas con su propia salud, la prueba de COVID-19 o los resultados de esta, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 ([Washington Relay](#)) (solo en inglés) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.